



smart  
Wellness  
DATE

健幸都市 NEWS

Vol.71

シリーズ  
歩く Vol.6

問 健幸都市づくり課健幸都市推進係  
☎ 575-1146

毎日寒いが続いていますが、運動不足になっていませんか？今回は、年代を問わず楽しめるノルディックウォーキングをご紹介します。

## ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングは、2本のストック（ポール）を使って歩きます。普通のウォーキングよりも腰や膝の負担が少ないので、足腰の弱い人にもおすすめです。

**効果** 肩こり予防・解消、ダイエットに効果的

ポールを使うことで肩甲骨周辺の筋肉をたくさん刺激するので、肩こりの予防・解消につながります。また、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加し、ダイエットにも効果的です。腰や膝の負担を減らしつつ、消費カロリーを増やせるという安全で効率的な有酸素運動ができます。

**準備** ノルディックウォークに必要なもの

### ■ ノルディックウォーキング用ポール

通常の路面では、斜めに切った形をしているラバーパッドを使用します。砂利道や雪などの滑りやすい路面では、パッドを外すことで滑りを抑えます。



**実践** 基本的な歩き方（初級編）



### ★応用編

- ・足腰に不安がある人は、ポールを前方に突いて支えにしてもOKです。
- ・ポールの長さを長めにすると、上半身の負荷を増やすことができます。



Voice

福島大学  
人間発達文化学類  
教授 安田 俊広さん

ウォーキングは有酸素運動の代表格ですが、運動強度が弱いという特徴があります。ノルディックウォーキングで全身運動にするなど、歩きに変化をつけることで、より運動効果を高めることが期待できます。



ノルディックウォーキング体験も /  
ウォーキングイベントの情報は  
市ホームページをご覧ください。

監修：一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション  
島田健康運動指導士